

улучшились результаты по сравнению с первоначальными. Кроме того, в процессе занятий студенты получали более углубленные знания по методам силовой подготовки, влиянию их на организм, а также методам самоконтроля [2].

В результате повысилась физическая активность студентов и возросла мотивация к получению ощутимых результатов (тренировка с большим весом, количество повторений и подходов, интенсивность выполнения) в занятиях силовой подготовкой.

Литература:

1. Копылов, В.А. К вопросу о силовой подготовке студентов / В. А. Копылов, Ю. А. Доценко, В.В. Гавага // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 138-140.

2. Мамошина, И.Н. Повышение интереса к занятиям силовой подготовкой у студентов групп ОФП / И.Н. Мамошина // Омские социально-гуманитарные чтения – 2011 : материалы IV Межрег. науч.-практ. конф., Омск, 15-16 марта 2011 г. / редкол.: Л.А. Кудринская [и др.]. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2011. – С. 345-346.

3. Романов, И. В. Гувербол как инновационное средство в физическом воспитании студентов-медиков / И. В. Романов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1-2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В.А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 225–229.

4. Романов, И.В. Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета / И.В. Романов, А.Г. Аксентов // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, Витебск, 25-26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С.593–595.

УДК 796:001.895:612.821.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕМОРА РУК У СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

Сороко Э.Л., Сороко С.Л.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. В медицине тремор, или дрожание, разделяют на тремор *патологический* и *физиологический*. Причинами *патологического* тремора у людей являются различные заболевания. У практически здоровых людей причинами *физиологического* тремора могут быть: стресс, не высыпание, физические перегрузки, алкогольная интоксикация, и другие причины, а также причинами некоторого тремора рук может быть и недостаточно развитая моторика рук.

Если взять, например, две группы испытуемых провести тестирование с последующим определением среднего арифметического значения, то результаты для сравнительного анализа будут достаточно достоверными, даже если в данном случае и будет некоторое количество испытуемых с временно увеличенным тремором, в сравнении с обычным состоянием. Или в контрольной группе отдельные испытуемые смогут показать, например, достаточно высокий результат.

Нами было принято решение проверить связь уровня тремора рук, у волейболистов с достаточно высокой квалификацией, с развитием моторики рук, которая в связи с их спортивной квалификацией, на наш взгляд должна у них быть?

В нашем исследовании были определены следующие цели.

Цель работы. Провести сравнительный анализ уровня тремора рук у студентов занимающихся волейболом с различной спортивной квалификацией. Популяризация волейбола и профессиональная ориентация студентов медиков желающих стать хирургами (хирургам необходимы руки с развитой моторикой и низким тремором).

Материал и методы. В исследовании приняло участие 22 студента 13 юношей и 9 девушек, из секций волейбола университета. Тестирование проводилось на тренажере «Твердая рука» он устроен следующим образом. Имеются указка, спираль и финишная пластина.



Необходимо указкой пройти спираль и коснуться финишной пластины, затем извлечь указку в обратном направлении стараясь при этом не коснуться указкой спирали. Выполнялось по 4 – попытки, из них 1 – попытка пробная и 3 – зачетных. За пробную попытку нужно было приспособиться к условиям тестирования, и определиться, каким образом лучше действовать. Скорость прохождения указкой спирали необходимо было выбрать индивидуально. Если выполнять попытку медленно, то тремор может увеличиться, накапливается некоторая усталость. Выполняя попытку быстро трудно контролировать процесс, и это тоже может приводить к ошибкам. Выполнялась демонстрация и объяснение условий тестирования. Затем тестируемому студенту, предоставлялась пробная попытка. Для того, чтобы он мог выбрать, наиболее для его приемлемый вариант выполнения тестирования. Далее выполнялись и остальные 3 – попытки с небольшим отдыхом и расслаблением между ними. Количество касаний указкой спирали за 3 – зачетных попытки суммировалось, и выполнялась дальнейшая математическая обработка.

Шкала определения значения уровня тестируемого тремора была выбрана следующая.

- *Очень низкий уровень тремора 0 – касаний.*
- *Низкий уровень тремора 1-3 – касания.*
- *Ниже среднего уровень тремора 4 – 8 касаний.*
- *Средний уровень тремора 9 – касаний.*
- *Выше среднего уровень тремора 10 – 14 касаний.*
- *Высокий уровень тремора 15 и более касаний.*

Испытуемые были разделены на две группы.

1. Студенты – занимающиеся волейболом и имеющие достаточно высокий уровень спортивной квалификации, не ниже 2 – го взрослого спортивного разряда 7 – испытуемых.

2. Студенты – занимающиеся волейболом имеющие квалификацию ниже 2 - го взрослого спортивного разряда и новички 15 – испытуемых.

После математической обработки собранного материала мы получили следующие результаты.

• В 1-ой – группе среднее арифметическое числовое значение составило 2,8 – касания, что равняется, по нашей шкале определения значения уровня тремора, как *низкий уровень тремора*.

• Во 2-ой – группе среднее арифметическое числовое значение составило 11,2 – касания, что равняется по нашей шкале определения значения уровня тремора, как *выше среднего уровень тремора*.

Выводы.

По результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

- В 1-ой группе исследования, а именно, тремор рук, тестируемый на тренажере «Твердая рука», оказался на 2 пункта ниже, то есть, результат получен более высокий в сравнении со 2 -ой группой.
- Занятия волейболом улучшают показатели по тремору рук, развивают моторику рук, тренируют умение сосредотачиваться и концентрировать внимание.
- Занятия волейболом имеют прикладное значение, и могут быть рекомендованы студентам медицинских вузов, в дальнейшем, желающим выбрать специализацию хирургия.

Литература:

1. Ракова, Н.А. Педагогическая инноватика: методические рекомендации / Н.А. Ракова. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 55 с.
2. Любина, Г.А. Рука развивает мозг : пособие для педагогов дошк. учреждений / Г.А. Любина. – Минск : НМЦ. – 2002. – 112 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. – 4- изд.,испр. – Минск : Выш. шк. – 2014. – 350 с.
4. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 476 с.
5. Неврология : нац. рук. : крат. изд. / Н. Ю. Абрамычева [и др.] ; под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, А. Б. Гехт ; Всерос. о-во неврологов, Ассоц. мед. обществ по качеству. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 686 с.
6. Залялова, З. Что мы знаем о треморе? / З. Залялова // Врач. – 2011. – № 14. – С. 7-11.
7. Левин, О. С.Тремор / О.С. Левин // Справочник поликлин. врача. – 2017. – № 4. – С. 51-56.

УДК 796.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК ВГМУ, ВГТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ, СТУДЕНТОК 4 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И СТУДЕНТОК 1 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Стахнёв К.И., Потоцкий П.С., Сазоник В.В., Белей В.В., Бондал Я.О.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества.

Цель исследования. Определить и сравнить физическую работоспособность студенток ВГМУ, ВГТУ, занимающихся в секциях по мини-футболу, студенток 4 курса лечебного факультета и студенток 1 курса стоматологического факультета.

Материал и методы. Применялся анализ научно-методической литературы, методика индекса Руфье, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте участвовало 60 девушек в возрасте 17-22 года: мини-футбол студентки ВГМУ (n=15), студентки ВГТУ (n=15) студентки 4 курса лечебного факультета (n=15) студенты 1 курса стоматологического факультета (n=15) (основное отделение).

Проба Руфье заключалась в том, что после 5 мин отдыха у студента в положении сидя измерялся показатель ЧСС за 15 секунд (P1). Затем ему предлагалось выполнить 30 приседаний за 45 с, после чего в положении сидя в первые 15 с у него измерялась ЧСС (P2). Последующее измерение ЧСС (P3) проводилось в последние 15 с первой минуты восстановления [1]. На основании полученных результатов, индекс Руфье рассчитывается согласно формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$